



БОЛЬШЕ рожать ЗДОРОВО ЖИТЬ

Расширенная бесплатная комплексная
программа для беременных и женщин,
планирующих беременность



Указ Президента РФ



2017-2028 годы объявлены Указом Президента Российской Федерации В.В. Путиным Десятилетием детства, которое продолжит претворение в жизнь принципов, заложенных в «Национальной стратегии действий в интересах детей в 2012-2017» и направленных на улучшение демографической ситуации в стране.

Владимир Владимирович Путин на совете при Президенте РФ по Национальной стратегии в интересах детей 28 ноября 2017, объявив «Десятилетие детства», заявил:



«Речь идет о будущем страны, о том, чтобы в России рождалось как можно больше детей и чтобы условия их жизни улучшались. Нужна активная работа и по снижению смертности, и по стимулированию рождаемости».

Социальные противоречия



Заказ государства по увеличению рождаемости	Низкий уровень физического и репродуктивного здоровья российских женщин в современных условиях
Государственные приоритеты в социальной сфере акцентируются на совершенствовании предоставления услуг по родовспоможению как медицинской помощи	Не учитываются такие аспекты родовспоможения, как: необходимость укрепления, поддержания и восстановления физического и психоэмоционального здоровья беременных женщин с помощью специальных видов адаптивной физической нагрузки. Отсутствуют специализированные государственные центры, предлагающие данные услуги бесплатно и территориально доступно
Наличие и ожидаемый рост потенциальных потребителей услуг (беременных женщин)	Низкий уровень информированности данных потребителей о значимости и возможности получения данных услуг в своём регионе

Социальная проблема

НЕОБХОДИМА ПРОГРАММА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

На основании выявленных противоречий обозначилась проблема, которая заключается в разработке программы для беременных женщин, которая будет обеспечена государственной поддержкой, популяризована в массы, доступна в потреблении и способствовать укреплению и сохранности физического и психоэмоционального здоровья будущих матерей и соответственно, рождению здорового потомства.

Эмпирическое исследование по теме проекта



Авторами проекта проведено эмпирическое исследование эффективности комплекса адаптивной физической нагрузки для беременных женщин. Исследование проводилось **с 10 апреля по 30 апреля 2018 года**. Было опрошено **70 женщин**. Цель данного исследования: выявить потребности женщин в социальных услугах, способствующих обеспечению их физического и психического здоровья в период беременности и родов, а также разработать рекомендации для комплексной программы, способствующей оздоровлению беременных женщин в современных условиях.

Гипотеза исследования – женщины занимались бы адаптивными физическими нагрузками, если бы была активная пропаганда со стороны государства, и если бы было доступно по цене и территориально.

Сбор данных осуществлялся в женских консультациях при городской поликлинике №18, при клинике медицинского университета и в группах беременных «Планета Фитнес». Все организации работают на территории Республики Татарстан. В исследовании приняли участие 70 беременных женщин, являющихся клиентками лечебных учреждений г. Казань.

Выводы

1. **Востребованность услуг адаптивной физкультурой для беременных увеличивается;**
2. **40% женщин информированы о плюсах занятий адаптивной физической нагрузкой и хотели бы ей заниматься;**
3. **Бесплатно готовы заниматься практически все женщины, готовы платить за курсы до 10 тыс. руб. (54%);**
4. **Самыми популярными видами услуг являются ФИТНЕС, ЙОГА и ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ.**
5. **Особое внимание следует уделить просвещению и вовлечению в комплексную программу женщин в возрасте от 18 до 35 лет, вынашивающих первую беременность.**



Опубликованы 2 научные статьи:

- 1 Прохорова А.В.
Адаптивная физическая нагрузка для беременных женщин как здоровьесберегающая технология (на примере фитнес-клубов г. Казань)
Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической нагрузки. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2016. Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - 2016. – С. 707-711.
- 2 Прохорова А.В.
Оценка потребности в специальных оздоровительных услугах у беременных женщин (на примере г. Казань)
Экономика и предпринимательство, 2018, №8. С. 397-405

Научные статьи включены в магистерскую диссертацию Прохоровой А.В.:
«Разработка программы в сфере услуг для беременных женщин в рамках формирования концепции здорового образа жизни в республике Татарстан».

Решение проблемы: Проект – победитель, реализуемый грант в 2019 году



**БОЛЬШЕ РОЖАТЬ
ЗДОРОВО ЖИТЬ**

Изучив актуальность проблемы и опираясь на результаты эмпирического исследования был разработан проект **БОЛЬШЕ РОЖАТЬ И ЗДОРОВО ЖИТЬ.**

Проект представляет собой бесплатную комплексную многоформатную программу, реализуемую на протяжении 2 дней в ходе **6 модулей.** Участие одновременно **60 женщин.** Программа будет проводиться **1 раз в квартал.**

Общее количество участниц за срок реализации проекта **(11месяцев) 240 женщин.**

Проект будет состоят из двух частей:
очное участие и заочное сопровождение.

При заочной регистрации возможное увеличение количества участников до **400 человек.**

Структура очной программы:

в ходе двухдневных сессий беременные женщины получают ключевые знания здорового образа жизни, правильного питания, физиологических и психологических аспектов беременности и родов, осваивают элементарные упражнения для адаптивной физической нагрузки и дыхания, формируют позитивную установку на протекание беременности и родов.

Решение проблемы: Проект – победитель, реализуемый грант в 2019 году



ДЛЯ КОГО ЭТОТ ПРОЕКТ

Для беременных женщин в возрасте 18-45 лет с 12 по 30 неделю беременности без осложнений, стоящих на учете по беременности в профильных медицинских учреждений.

ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ

- семинары
- практические тренировки
- психологический тренинг
- информационное консультирование
- мастер-классы
- формат LIFE STORY выступлений с привлечением медийных личностей

Решение проблемы: Проект – победитель, реализуемый грант в 2019 году



В данном проекте акцент делается не на количество участников, а на качество донесения и усвоения информации участницами, на отработку закрепленного материала и дальнейшее распространения успешного опыта.



**Объединение в одном месте
полного спектра услуг
для беременных от лучших
профильных специалистов
на бесплатной основе.**

Транслирование и масштабирование успешного опыта



Новый грант «Больше рожать и здорово жить».

Масштабирование: города Татарстана.

Для кого:

для беременных и женщин,
планирующих беременность.

География:

Татарстан. 4 Города:

- Казань
- Набережные Челны
- Нижнекамск
- Альметьевск.

Охват аудитории

480 очное участие

960 заочное участие

4 сессии.

16 семинаров:

8 акушерство и репродуктивное здоровье женщины ,

4 диетология для здоровья женщины

4 сбалансированное питание беременных и кормящих
женщин

+

8 практик адаптированной йоги для беременных и йоги
для зачатия и здоровья женщины

4 дыхательные практики во время беременности и родах

4 медитативных практики для беременных женщин

4 мастер класс по ГВ

4 консультации по социальным пособиям и
государственному обеспечению семей с детьми в России.

Уже разработано и задействовано: Логотип и полиграфия



Прессволл



Плакат А2

Бесплатная 2-дневная комплексная программа для будущих мам Казани

БОЛЬШЕ рожать ЗДОРОВО ЖИТЬ

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

- семинары по диетологии беременных
- практические занятия по пренатальной йоге
- дыхательные практики при беременности и в родах
- лекции акушер-гинекологов
- консультация специалистов по грудному вскармливанию
- медитация беременных: снятие эмоционального напряжения, достижение внутренней гармонии

ПОЛУЧЕННЫЕ НА ПРОГРАММЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ ПОМОГУТ:

- укрепить физическое здоровье и психоэмоциональное состояние будущей мамы
- настроиться на успешные благополучные роды и восстановление в послеродовом периоде

МЫ ЖДЕМ ТЕБЯ!

1 СЕССИЯ

КОГДА
16-17 февраля 2019 г.

ГДЕ
Центр физического совершенствования «Рагматбай», г. Казань, Маяковского, 19

РЕГИСТРАЦИЯ
25 января - 15 февраля 2019 г.
8-987-415-89-33
vk.com/RozhaemZdorovo
Количество мест ограничено

Республиканская Справочная
БУДЬ ЗДОРОВ
СКОДИНОВИЯ
Рагматбай
ACCENT
SonoScape
Многодетные семьи РТ
КУРАНТЫ

Лифлет А5

МЫ ЗА ЗДОРОВУЮ, АКТИВНУЮ, СЧАСТЛИВУЮ БЕРЕМЕННОСТЬ!

БОЛЬШЕ рожать ЗДОРОВО ЖИТЬ

Бесплатная 2-дневная комплексная программа для будущих мам Казани

1 СЕССИЯ

КОГДА
16-17 февраля 2019 г.

ГДЕ
Центр физического совершенствования «Рагматбай», г. Казань, Маяковского, 19

РЕГИСТРАЦИЯ
25 января - 15 февраля 2019 г.
8-987-415-89-33
vk.com/RozhaemZdorovo
Количество мест ограничено

МЫ ЖДЕМ ТЕБЯ!

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Флаер А5

Бесплатная 2-дневная комплексная программа для будущих мам Казани

БОЛЬШЕ рожать ЗДОРОВО ЖИТЬ

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

- семинары по диетологии беременных
- практические занятия по пренатальной йоге
- дыхательные практики при беременности и в родах
- лекции акушер-гинекологов
- консультация специалистов по грудному вскармливанию
- медитация беременных: снятие эмоционального напряжения, достижение внутренней гармонии

ПОЛУЧЕННЫЕ НА ПРОГРАММЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ ПОМОГУТ:

- укрепить физическое здоровье и психоэмоциональное состояние будущей мамы
- настроиться на успешные благополучные роды и восстановление в послеродовом периоде

МЫ ЗА ЗДОРОВУЮ, АКТИВНУЮ, СЧАСТЛИВУЮ БЕРЕМЕННОСТЬ!

1 СЕССИЯ

КОГДА
16-17 февраля 2019 г.

ГДЕ
Центр физического совершенствования «Рагматбай», г. Казань, Маяковского, 19

РЕГИСТРАЦИЯ
25 января - 15 февраля 2019 г.
8-987-415-89-33
vk.com/RozhaemZdorovo
Количество мест ограничено

МЫ ЖДЕМ ТЕБЯ!

Республиканская Справочная
БУДЬ ЗДОРОВ
СКОДИНОВИЯ
Рагматбай
ACCENT
SonoScape
Многодетные семьи РТ
КУРАНТЫ

НА ПРОГРАММЕ ВАС ЖДУТ:

- семинары по диетологии беременных
- практические занятия по пренатальной йоге
- дыхательные практики при беременности и в родах
- лекции акушер-гинекологов
- консультация специалистов по грудному вскармливанию
- медитация беременных: снятие эмоционального напряжения, достижение внутренней гармонии

ПОЛУЧЕННЫЕ НА ПРОГРАММЕ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ ПОМОГУТ:

- укрепить физическое здоровье и психоэмоциональное состояние будущей мамы
- физически и морально подготовить организм к родам
- повысить качество жизни будущих матерей
- настроиться на успешные благополучные роды и восстановление в послеродовом периоде



Уже разработано и задействовано: Справочник



Ура, у вас наступила желательная беременность!

В целях обеспечения своевременного динамического наблюдения за состоянием здоровья будущей мамы и будущего ребенка рекомендуется постановка на учет в профильное медицинское учреждение (ФАП по месту жительства, медицинскую клинику, медицинский центр) сразу после подтверждения беременности.

При постановке на учет в ранние сроки беременности (до 12 недели беременности) женщине выдается единовременное пособие в размере минимальной оплаты труда, установленной федеральным законом на день предоставления отпуска по беременности и родам.

Документами для постановки на учет являются паспорт и удостоверение о рождении ребенка. В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам – это документ, гарантирующий оплату услуг по уходу, оказанной женщине в течение беременности (период перед родами – 30 недель, период после родов – 70 дней).

В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам. В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам. В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам.

В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам. В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам. В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам.

В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам. В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам. В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам.

В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам. В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам. В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам.

В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам. В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам. В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам.

В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам. В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам. В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам.

В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам. В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам. В течение 12 недель беременности выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам.

Врач женской консультации выдает на руки беременной "Обменную" удостоверение карту беременной и родильницы". Учетная форма 113 для предоставления при поступлении на роды в родильный дом (родильное отделение больницы).

Каждая женщина во время беременности имеет право:

- на качественную медицинскую помощь;
- динамическое наблюдение за состоянием здоровья;
- профилактику и лечение анемии;
- подготовку к родам;
- равное выявление и лечение осложнений беременности;
- выбор профильного медицинского учреждения, ведущего беременность;
- защиту от воздействия опасных веществ – при наличии вредных и опасных условий труда беременной женщины; с момента первой явки выдается временное заключение о периоде беременности на другую работу с сохранением средней заработной платы по прежней работе.

На декретный отпуск

- лист нетрудоспособности по беременности и родам выдается врачом акушер-гинекологом, ведущим беременность женщины;
- выдача листа нетрудоспособности осуществляется с 30 недель беременности, одновременно продолжительность 140 календарных дней (70 дней до родов и 70 дней после родов);
- при многоплодной беременности лист нетрудоспособности по беременности и родам выдается одновременно с 28 недель беременности, продолжительность 194 календарных дней (84 календарных дня до родов и 110 календарных дней после родов);
- в других случаях выдается лист нетрудоспособности по беременности и родам осуществляется в установленном действующим законодательством порядке.

Где зарегистрировать новорожденного

- МУЗ "Городская клиническая больница №7 (акушерское отделение)";
- ГБУЗ "Республиканская клиническая больница Министерства здравоохранения РТ" (отделение новорожденных детей);
- ГБУЗ "Городская клиническая больница №16" г. Казани;
- ГБУЗ ФГАУ ВО "Казанский (Приволжский федеральный университет) медицинский факультет акушерского отделения" г. Казани;
- Частный роддом "Скандинавия" (Ала - Казань);
- ЗАО "Сити роддом" Казани;
- Мультифункциональные центры "Мои документы", mfc16.kazanstan.ru на сайте вы найдете адреса и время работы МФЦ.

Присвоение ребёнку имени

Имя ребенка записывается по согласию родителей. При этом запрещается запись имени ребенка, которое состоит из цифр, буквенно-цифровых обозначений, числительных, знаков, за исключением знака "дефис".

Ребенок получает фамилию родителей (одного из родителей). Двойную фамилию ребенку присваивать нельзя, если он носит одно из родителей.

Самые популярные имена 2018 года в Казани

В Казанском управлении ЗАГС назвали самые необычные имена ушедшего года. Среди них можно выделить такие, как: Платон, Леонов, Тархан, Рязань, Аллопацирия и Алена-Цителена. Вместе с тем в число самых необычных мужских имен года также вошли: Теодор, Бриллиант, Фидель, Хамид, Асфат и Урал.

Мари, Самат, Рязань, Матвей, Мирон, Эмилия, Амелия, Валерия, Камилла, Артем, Артур, Алиса стали самыми популярными именами новорожденных в Казани в 2018 году.

Зачем нужен и когда проводится первый, второй и третий скрининг при беременности

Скрининг при беременности — это целый комплекс исследований, позволяющий родителям и врачам получить максимально полную информацию о здоровье еще не рожденного малыша. Скрининг позволяет выявить многие врожденные заболевания и физические характеристики. Скрининг при беременности — это комплекс обследований, в который входит УЗИ и биохимический анализ венозной крови на гормоны. Как правило, скрининг проводят трижды — в первом, втором и третьем триместре.

В нашей стране обязательным является лишь плановое УЗИ-обследование беременных женщин. Полный скрининг считается дополнительным исследованием, которое обычно проводится по желанию будущей мамы. Но иногда врач настоятельно рекомендует пройти именно полное обследование.

Если вам дали направление на полный скрининг, не паникуйте — это вовсе не означает, что врач подозревает какую-то патологию. Просто в некоторых ситуациях риск развития патологии выше, и врачу необходимо знать о возможных опасностях для правильного ведения беременности.

Скрининг при беременности обычно назначают:

- беременным старше 35 лет, а также в том случае, если возраст отца превышает 40 лет;
- при наличии генетических патологий в семье;
- при наличии в прошлом замершей беременности, выкидышей или преждевременных родов;
- беременным, которые перенесли в первом триместре какое-либо инфекционное заболевание;
- женщинам, злоупотребляющим приемом лекарств, которые могут быть опасными для плода и развития беременности;
- женщинам, работающим на вредных производствах или тем, у кого есть вредные привычки.

Раннее обнаружение патологий имеет очень большое значение. Это дает

возможность приступить к лечению генетических заболеваний как можно раньше и если не полностью вылечить их, то хотя бы максимально нивелировать симптомы. Если при обследовании врач замечает какие-либо отклонения, беременность контролируется особенно тщательно, что дает возможность предотвратить развитие опасных или угрожающих родов. Если же обнаруженные патологии являются слишком тяжелыми и несовместимыми с жизнью, врач направляет пациентку на прерывание беременности по медицинским показаниям.

Скрининг при беременности безвреден как для мамы, так и для малыша. Это довольно точное исследование, которое позволяет узнать, что оно не дает стопроцентной гарантии. Точность скрининга зависит от многих факторов — профессионализма исследователей, соблюдения женщиной правил подготовки к обследованию и других факторов.

Первый скрининг при беременности

Первый скрининг при беременности проводится между 11-ой и 13-й неделями. Нет смысла проходить это обследование ранее — до 11-ой недели беременности многие показатели практически не поддаются определению. Исследование включает в себя два медицинских теста — УЗИ анализ крови.

УЗИ проводится двумя способами — трансабдоминальным, при котором датчик УЗИ аппарата располагается на животе, и трансвагинальным, при котором он вводится во влагалище. Трансвагинальное УЗИ дает более полную и точную информацию, но его обычно проводят только в первом триместре. Этот метод как правило, используют при обследовании женщин с низким весом, поскольку животик женщины в области живота не позволяет в деталях рассмотреть плод и матку.

4-5 лет	Прием врачей - педиатр, хирург.
6 лет	Прием врачей - педиатр, невролог, хирург, стоматолог, травматолог-ортопед, офтальмолог, лор-врач, психиатр, детский гинеколог или уролог. Исследования - общий анализ крови и мочи, УЗИ органов брюшной полости, почек, сердца, ЭКГ.
7 лет	Прием врачей - педиатр, невролог, хирург, стоматолог, офтальмолог, лор-врач. Исследования - общий анализ крови и мочи.
8-9 лет	Прием врачей - педиатр, стоматолог.
10 лет	Прием врачей - педиатр, невролог, стоматолог, эндокринолог, травматолог-ортопед, офтальмолог. Исследования - общий анализ крови и мочи.
11 лет	Прием врачей - педиатр, стоматолог.
12 лет	Прием врачей - педиатр, стоматолог.
13 лет	Прием врачей - педиатр, стоматолог, офтальмолог.
14 лет	Прием врачей - педиатр, стоматолог, детский гинеколог или уролог, психиатр.
15 лет	Прием врачей - педиатр, детский гинеколог или уролог, стоматолог, хирург, эндокринолог, невролог, травматолог-ортопед, офтальмолог, лор-врач, психиатр. Исследования - общий анализ крови и мочи, УЗИ органов брюшной полости, почек, ЭКГ.
16 лет	Прием врачей - педиатр, хирург, детский гинеколог или уролог, стоматолог, хирург, эндокринолог, невролог, травматолог-ортопед, офтальмолог, лор-врач, психиатр. Исследования - общий анализ крови и мочи.
17 лет	Прием врачей - педиатр, хирург, детский гинеколог или уролог, стоматолог, хирург, эндокринолог, невролог, травматолог-ортопед, офтальмолог, лор-врач, психиатр. Исследования - общий анализ крови и мочи, ЭКГ.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



Правильное питание для будущей мамы – это основополагающий элемент ее здорового образа жизни, залог гармоничного внутриутробного развития ребенка (то есть правильное питание мамы для детей до рождения).

Это сбалансированное, разнообразное и полезное для мамы и ребенка питание. Оно включает в себя: овощи и фрукты, злаки, молочные продукты, мясо, рыбу, яйца, а именно: сбалансирован в ней всех необходимых витаминов, минералов и макроэлементов, необходимых для здоровья мамы и развития плода. Сбалансированное питание для беременной может быть разнообразным, вкусным и сытным. Нужно учитывать два важных аспекта: правильное питание должно способствовать развитию плода, а также поддерживать организм будущей мамы, чтобы избежать осложнений на последних неделях.



При планировании беременности будущей маме стоит отказаться от вредных привычек и курения!



Возьмите за правило воздерживаться от состояния голодной, а не от состояния жажды и перекармливания!

- 1 В первом триместре беременности закладка плода основывается на правильном питании женщины и микрофлоре, так как в этот период идет закладка внутренних органов и происходит формирование размеров плода, увеличивается количество.
- 2 Во втором триместре беременности питание должно сфокусироваться на повышении усвояемости пищи, потому что именно сейчас начинается активный рост ребенка и его внутренне органы. Для этого необходимо сбалансировать питание, то есть белки.
- 3 В третьем триместре беременности питание основывается на приеме пищи для получения нужных витаминов и микроэлементов, которые необходимы для развития внутренних систем организма ребенка. В это время нужно следить за ростом костей и развитием нервной системы.

11

Сколько должна набрать женщина во время беременности?

Во время беременности будущая мама набирает вес. В норме прибавка массы тела женщины, при отсутствии отеков, должна составлять в среднем 12 кг.

В первый триместр беременности набор массы тела незначительный. Это период, когда организм женщины организует процесс «настройки» друг с другом, чтобы к началу второго триместра, когда начинается стремительный набор массы, женщина и плод были готовы. Приблизительная весовая прибавка — около 2 кг к концу триместра.

Во втором триместре беременная набирает массу, 250-300 г в неделю. Стоит отметить, что масса материруется не только, грудью, маткой, плодом, и новорожденным, но также увеличивается масса плаценты, во втором триместре, при темпе набора в среднем 300 г в неделю, к 16-18 неделе беременности. Оставшиеся 5 кг приходится на массу плода, плаценты и амниотической жидкости.

В третьем триместре, т. е. с 30 недели, вес беременной женщины увеличивается на 50 г при весе плода 300-400 г — в среднем, он не более чем 2 г — в неделю.

Прибавка массы тела. С 7-го месяца должна появиться прибавка в весе беременной женщины. Нормальным считается, когда прибавка в массу тела составляет 1 кг в неделю и больше.

На 36-38 неделе беременности особенно активно растет плод, и прибавка массы тела плода в этот период составляет около 30 г в день, или более 200 г в неделю.

Небольшой, но заметный приток массы тела в период беременности зависит от исходной массы тела женщины до беременности, которая оценивается и классифицируется по индексу массы тела (ИМТ).

Параметры беременности	Взвешивание женщины до беременности	Взвешивание женщины во время беременности
	1-12	Не более 2 кг
13-20	2,4	
21-24	1,5	
25-29	1,9	
29-32	2,6	
33-36	2,8	
37-48	1,3	
Итого	16-18	

Мног беременным рекомендуется придерживаться в начале и конце и следует использовать энергетические материалы для гарантированного обеспечения в первый триместр после родов.

При наличии беременности оценивается до беременности достаточной прибавки масса тела 7-9 кг. Категория при недостаточности массы тела прибавка должна быть выше нормы (13-14 кг).

Обсуждение оценки влияния на массу плода при рождении оценивает медицинский персонал во время и при приеме беременности.

19



ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ. ЦЕЛИ И ОСОБЕННОСТИ ПРАКТИКИ

Йога для беременных — это особая практика для будничной жизни. Практика включает в себя стандартизированные позы йоги — асаны, дыхательные упражнения — пранаямы, техники визуализации — медитации и техники глубокой релаксации. Во время позы для занятия в течение всей беременности или на протяжении всей жизни. Однако продолжительное пребывание в одной позе, особенно в положении на спине, может быть противопоказано.

Основными целями практики в этот период являются: адаптация организма к происходящим в нем физиологическим изменениям, создание пространства для тела, раскрытие таза, укрепление спины. Практика способствует рождению самодостаточной будущей мамы, способствует физиологическому рождению и благополучию ребенка на свет.



В целом, практика во время беременности кардинально отличается от обычной. Сам посыл для занятий другой — без полной самоотдачи и стремления к интенсивности позы



Не нужно бешено тренироваться, использовать новые для себя асаны, выполнять длительные позы, не менее обязательны упражнения на свое состояние. Если в какой-то позе ощущается дискомфорт, то лучше этой позы не придерживаться. В зависимости от индивидуальных особенностей все индивидуально, которые не могут зависеть ни от кого во время беременности, а есть те, кому это положение комфортно.

20

ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ



Во время беременности женщины очень важно научиться управлять дыханием, выполняя специальные упражнения (практики).

Практика — это техника дыхания в йоге. Речь — это энергия Ахути — то, как эта энергия распределяется по телу.

Проблема в том, что многие люди изначально умеют дышать. Но именно дыхание — это движущая часть не просто физического тела, а в целом жизни каждого человека. С помощью правильного дыхания можно улучшить, повысить кровообращение, можно снизить кровь. Кроме этого, правильное дыхание увеличивает уровень кислорода в крови, что, помимо увеличения самодостаточности своей крови, ещё и исключает многие проблемы организма (гипоксия, предрасположенное состояние к болезням, обилие патогенов).



Занятия должны проходить регулярно и длиться 10-15 минут ежедневно. Дышать лучше в тишине, чтобы легко было сосредоточиться на внутренних ощущениях. По возможности заниматься на свежем воздухе или в проветриваемой комнате. Дышим так же, как и в асанах — через нос.



В практике перинатальной йоги особое внимание уделяется специальной дыхательной гимнастике, сочетающей грудную и диафрагмальную диафрагму. С помощью верного дыхания можно справиться с такими проблемами, как:

- гипертоническое, атеросклеротическое или иные отклонения;
- патологиче- ская обильная жидкость в легких;
- дыхательная недостаточность, нарушающая систему и вентиляторный лёгкие.

33

[illegible]

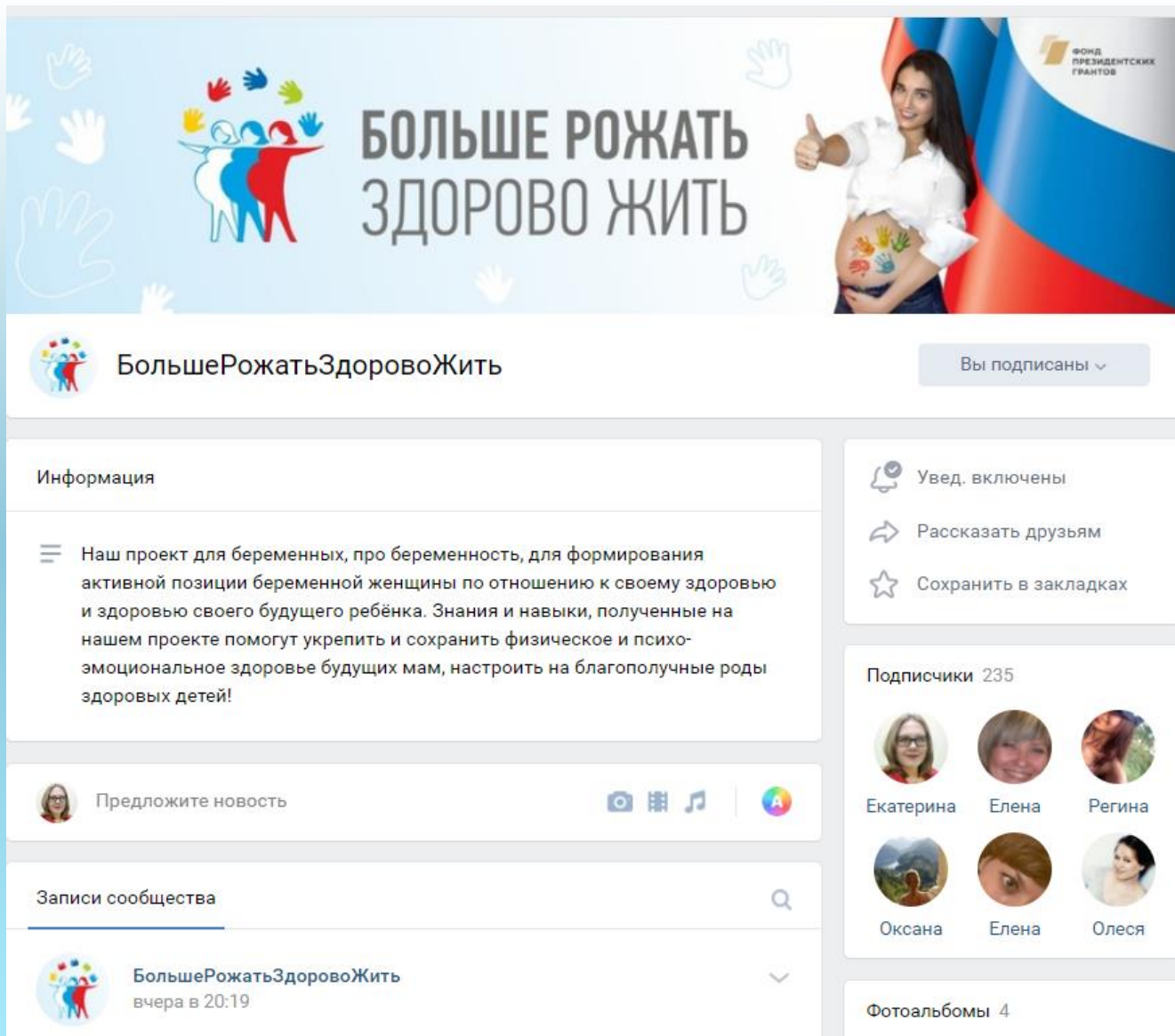


Пример размещения
наглядной агитации
к 1 сессии проекта

Региональная поддержка в СМИ:

- средства социальной рекламы (сюжеты на региональном ТВ)
- Многодетные семьи РТ
- Размещение в профильных государственных медицинских учреждениях (Перинатальном центре РКБ, ЖК города Казани, частных медицинских центрах и клиниках) в зонах ожидания, холлах, вестибюлях, на стойке ресепшен.
- размещение в профильных специализированных форумах и соцсетях

Информационная поддержка



Создание заочного сообщества "Больше рожать и здорово жить".

Все о беременности и родах.

За полгода 235 подписчиков

Первый успешный опыт



16 февраля стартовала 1 сессия нашего проекта «Больше рожать и здорово жить» - победителя президентских грантов РФ.

Мы очень признательны, что нас поддержало медицинское сообщество Казани и торжественное открытие состоялось при участии

- заместителя министра Здравоохранения РТ Виниченко Владислав Вячеславовича
- главного акушер-гинеколога управления здравоохранения города Казани - Князевой Наили Анасовны
- заведующей родильным отделением Ава Казань (Скандинавия) Ковалевой Юлии Анатольевны
- главного врача клиники "Будь здоров "Казань - Бикмухаметова Айрата Фидаилевича
- Боголюбовой Ирины Михайловны-врача акушер-гинеколога высшей категории, кандидата медицинских наук

Первый успешный опыт



Дыхательные практики во время беременности и в родах с Прохоровой Анной и Федагиной Натальей

Мы проработали
несколько дыхательных
техник и построили
с помощью дыхания
мост между сознанием,
разумом и телом



Первый успешный опыт



Диетология беременных



Залму Гаджиявовна
развеела миф о том,
что будущая мама должна
есть за двоих!



Выступление акушер-гинеколога



Боголюбова Ирина Михайловна, врач с
огромным опытом работы, помогла будущим
мамам найти ответы на такие вопросы:

Как растёт малыш?

Как изменяется организм мамы во время
беременности?

Какие обследования и анализы нужно сдавать?



Первый успешный опыт



Медитация



Наша космическая медитация беременных с Гульнаррой Хамзиной. Сняли эмоциональное напряжение, перезагрузили свое знание.



Всё о родах



Ковалева Юлия Анатольевна, заведующая родильным отделением «Ава Казань» («Скандинавия»), подробно рассказала будущим мамам всё о родах. Создала очень открытую и доверительную атмосферу, была с будущими мамочками на одной волне.



Первый успешный опыт



Наши счастливые и прекрасные будущие мамы



Сделано
с любовью



Дорогие будущие мамы нашей первой сессии проекта!

Хочу поблагодарить вас, что вы были открыты к общению, активны и инициативны в процессе обучения, позитивны в своём отношении к жизни!!!

Мне как автору и реализатору проекта очень важно было видеть, что разработанная мной комплексная программа очень важна и необходима будущим мамам. Спасибо вам за обратную связь!

Благодарю всех преподавателей, лекторов, администраторов, всех-всех, кто помог провести нашу 1 сессию!



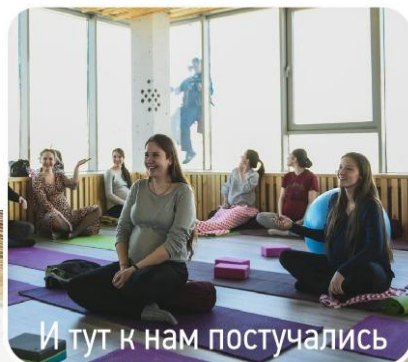
До новых встреч! Прохорова Анна ❤️



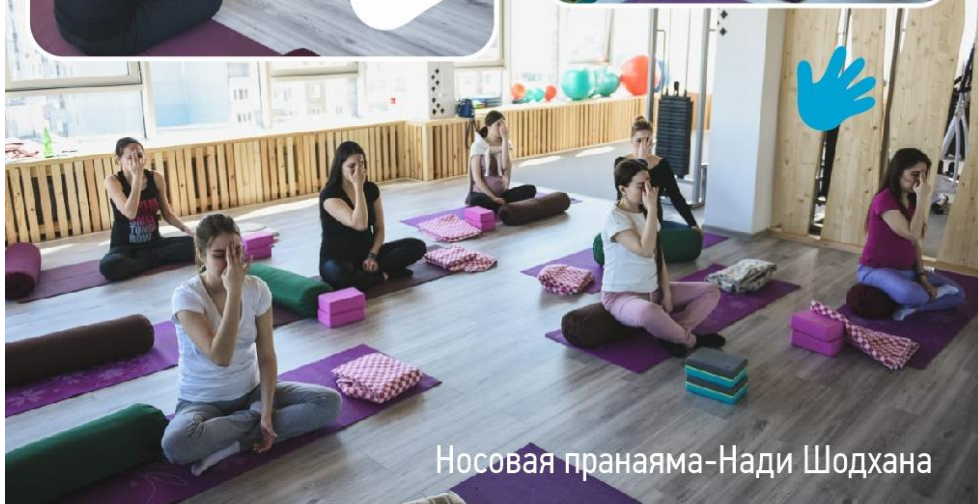
Вторая сессия проекта



Эмоционально обогащающие и
кислородонасыщающие дыхательные практики



И тут к нам постучались



Носовая пранаяма-Нади Шодхана



БОЛЬШЕ РОЖАТЬ
ЗДОРОВО ЖИТЬ



Наш прекрасный первый день сессии
завершился розыгрышем призов

Поздравляем вас, наши любимые беременяши!!!

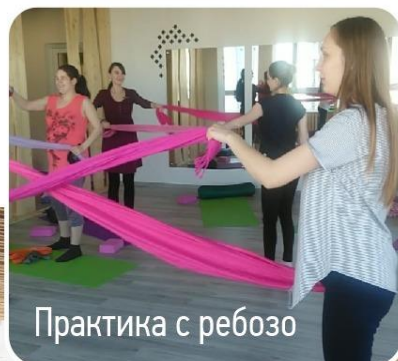
Спасибо за помощь в розыгрыше призов нашему
супер-мужчине, администратору Артуру.



Вторая сессия проекта



Яркая весенняя перинатальная йога



Обнимашки!!!



На нашей 2 сессии была очень по-семейному тёплая атмосфера. Наши участницы были мега позитивны, жизнерадостны и открыты!!!



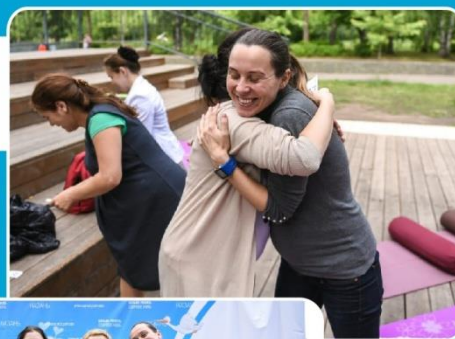
Участие в Дне семьи



Йога для
будущих мам



Обнимашки
и подарки

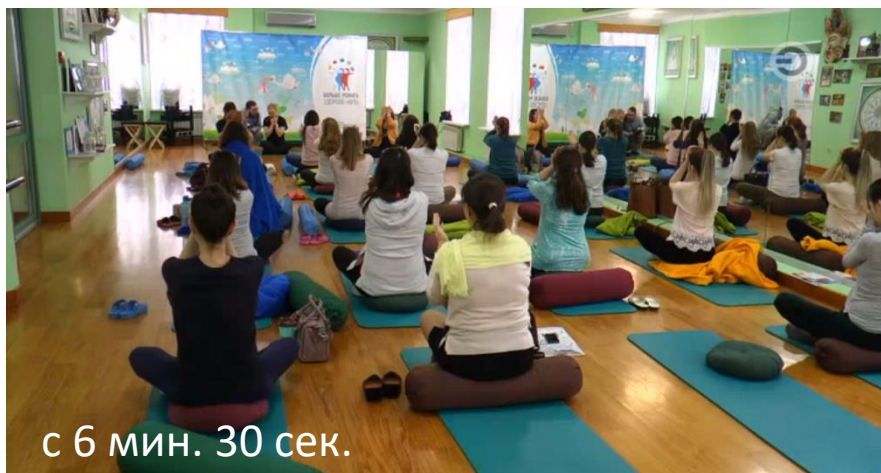


Праздник
для всей семьи



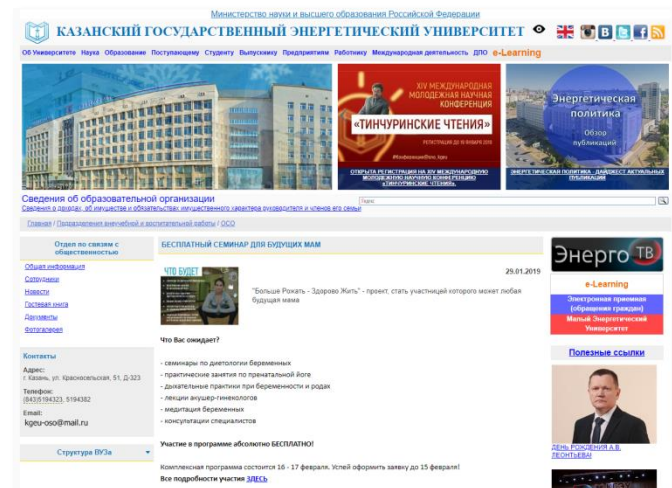
Наш проект пригласили
участвовать на Дне семьи
Мы провели площадку для
будущих мам: йогу и
диетологию.

СМИ про наш проект

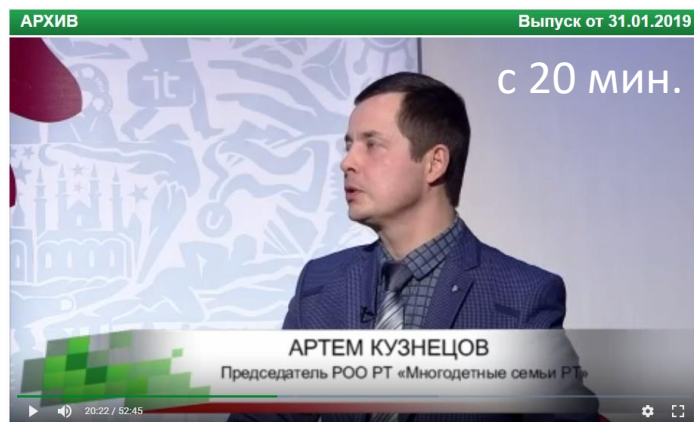


с 6 мин. 30 сек.

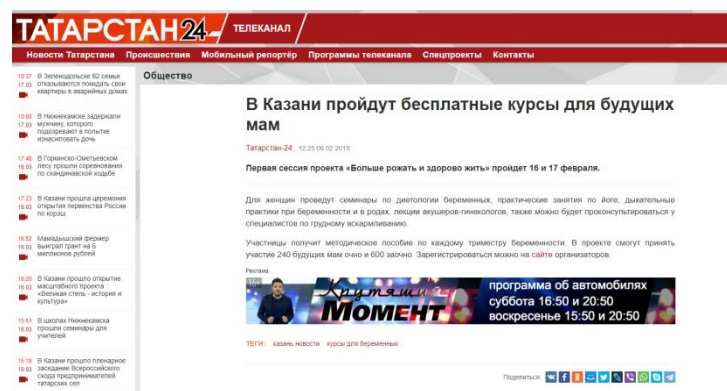
<http://www.efir24.tv/kazan/programs/gorod/17.02.2019/>



<https://kgeu.ru/News/Item/159/8144>

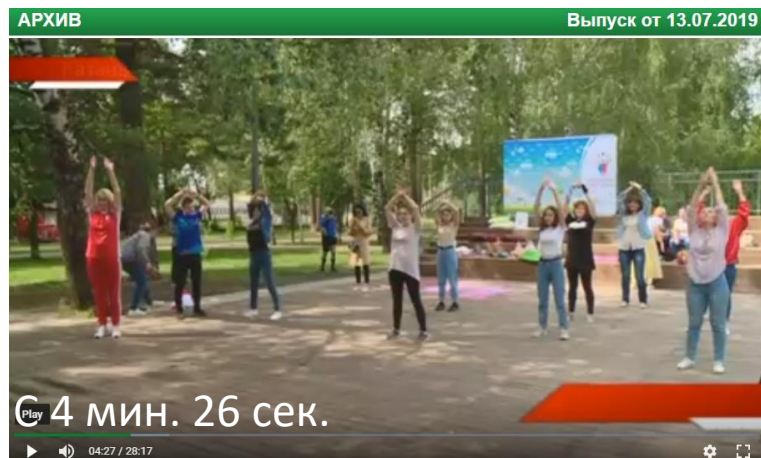


http://tnv.ru/main/katalog/tok-shou/nasha-respublika_nashe_delo/?idVideo=70084#videoanc

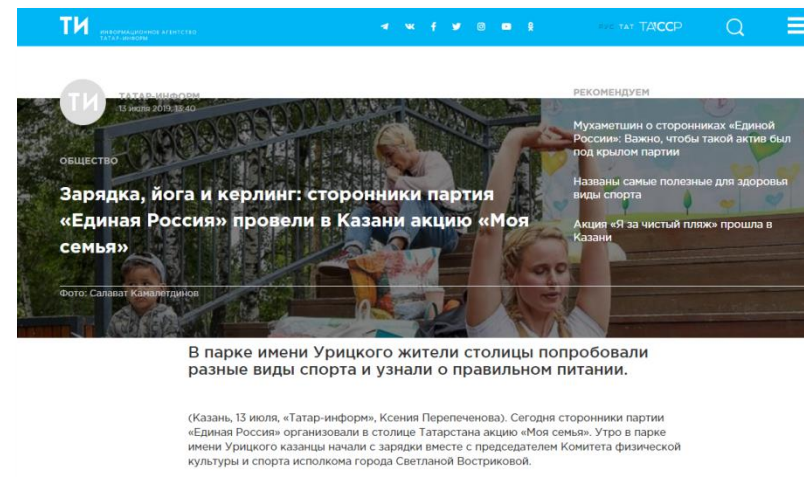


<http://www.tatarstan24.tv/news/society/v-kazani-proydu-besplatnye-kursy-dlya-budushchikh-mam>

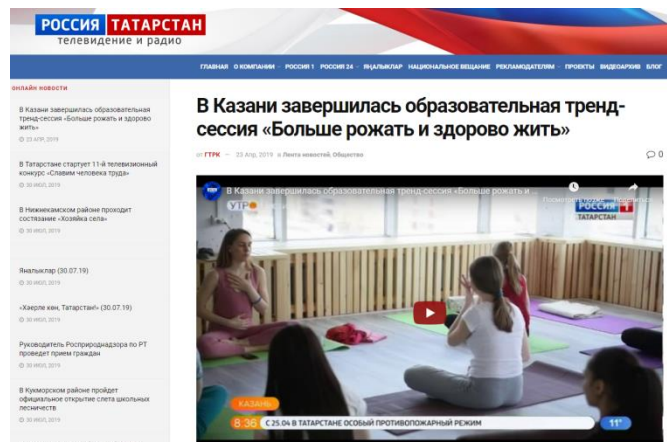
СМИ про наш проект



https://tnv.ru/main/katalog/informacionnye/novosti_tatarstana/?idVideo=73088#videoanc



<https://www.tatar-inform.ru/news/2019/07/13/656743/>



<http://trt-tv.ru/news/v-kazani-zavershilas-obrazovatel'naya-trend-sessiya-bolshe-rozhat-i-zdorovo-zhit/>

Отзывы участниц



ОТЗЫВЫ



Оля Зыкова

Спасибо большое организаторам и преподавателям этого прекрасного проекта!! 🌸 Эти два дня пролетели на одном дыхании, дали мне огромный багаж знаний!! вся информация очень полезна. Отдельное спасибо за пособие, которые мы получили в первый день, это книга собрала в себе все самые важные подсказки для беременных. Преподаватели не просто рассказали, как подготовиться к родам, но и помогли побороть страхи и обрести уверенность, что естественные роды могут быть комфортными. Я очень благодарна за этот проект!!

18 февраля в 15:51 Ответить



ОТЗЫВЫ



Мария Кандакова

Я благодарю организаторов, лекторов, участниц и всех причастных к реализации такого замечательного проекта "Больше рожать здорово жить"!!! Для меня это стало погружением в мир профессионализма, вдохновения, искренности и открытости тех, кто помогает будущим мамам ими стать, причем с теми знаниями, которые нам раскрыли за эти два дня, мамами с большой буквы! Это также стало погружением в мир себя новой, той, которой ещё предстоит стать, в мир своего малыша. Я благодарю за комплексный подход и материал, за возможность стать знающей, осознанной и принимающей. Благодарю вас Анна, Гульнара и все лекторы! Удачи и успехов Проекту 😊

17 февраля в 21:43 Ответить



ОТЗЫВЫ



Анастасия Макарова

Хочу выразить огромную благодарность за организацию данного проекта, в котором собрано все, что так необходимо для того, чтобы насытиться полезной информацией в самый прекрасный период - период беременности. Сказать, что мне просто понравилось - ничего не сказать. Абсолютно все, включая очень вкусный обед, супер медитацию после которой уходишь другим человеком, дыхательные практики, которые так необходимы сейчас, познавательные лекции и даже литература. Все на самом - самом высшем уровне. Огромнейшее спасибо!!!!

17 февраля в 21:25 Ответить



Отзывы участниц



Гульназ Ахмадуллина

Спасибо большое за организацию и проведение такого мероприятия! За два дня была очень много нужной и полезной информации для благотворного течения беременности, для подготовки к родам, для лучшего и естественного дня рождения твоего малыша, а так же для будущей связи с ребёнком и грудного вскармливания. Очень здорово, что беременяшки посещают такие мероприятия, это очень нужно! У меня сейчас вторая беременность, и я понимаю, как было бы здорово, если бы я с этими полученными знаниями шла на первые роды.

Благодарим за отзыв



ОТЗЫВЫ



Гузелия Хадиева

Доброго времени суток! 🌸 Хочется выразить огромную благодарность за проведение шикарного мероприятия! 🙏 Хотя, я и беременна вторым, но много полезной информации для себя узнала. Йога, дыхательные практики, единение и общение с девочками, важная информация о течении родов...все было на высшем уровне! Большое спасибо за подарки ❤️ Вдвойне приятнее их получать. Вы ведете очень важную работу по просвещению. Пусть Всевышний воздаст Вам наилучшим добром за доброту к нам!



22 апреля в 3:35 Ответить ❤️ 1

Наш проект узнаваем, востребован, любим будущими мамами Казани



В ходе проекта мы поняли, как важно и необходимо ощущать будущим мамам заботу государства, именно в форме живого общения, семинаров, практик, медитаций, через врачей, преподавателей перинатальной йоги, психологов.

Объединенные одним проектом опыт и знания, умноженные на улыбки и теплоту, делают процесс беременности и родов благополучным и лёгким. И мысль о многодетном материнстве не кажется многим тяжёлым испытанием.

Идею счастливого и здорового материнства мы готовы нести и транслировать на весь Татарстан. И включить в наш проект женщин, только планирующих беременность!

**К материнству и родам нужно готовиться заранее, осознанно,
мы поможем!**